

# メンタルヘルス（セルフケア）

eラーニング

- ✓ 働く上で大切なストレスケアを理解する！
- ✓ 正しい知識の習得から実践方法までを網羅！
- ✓ セルフケア方法を映像で分かりやすく解説！
- ✓ 「使い放題」サービスでお得に利用できる！



## カリキュラム概要

1. イントロダクション
  - (1) このコースで身につくこと
  - (2) 「心」の健康が必要な背景
2. メンタルヘルスとセルフケア
  - (1) 職場におけるメンタルヘルスケア
  - (2) セルフケアで実践すること
3. ストレスとは
  - (1) ストレスについて理解する
  - (2) ストレス反応とは
  - (3) メンタルヘルス不調に気づく大原則
4. ストレスを生み出す「認知」とは
5. 認知を変える5ステップ
  - (1) 認知の歪みの特徴
  - (2) 認知のクセの修正
6. 心と体をメンテナンスするコツ
  - (1) 自律神経の働き
  - (2) 意識して副交感神経を高める
  - (3) 睡眠の質を高める
  - (4) 【実践】副交感神経を高める腹式呼吸
7. エンディング

## 学習期間／学習時間

学習可能期間 : 30 日間  
標準学習時間 : 60 分

## 監修・共同開発

(一社) 日本経営協会 講師 **水野 順子**

## ご利用価格 (※)

1名 (ID) につき **¥ 3,300-** (税込)

お問合せ・お申込み・  
お見積り等はこちら

一般社団法人 日本経営協会  
開発センター eラーニング担当  
☎ 03-3403-1522 ✉ e-learning@noma.or.jp

※上記金額は通常利用時のご提供価格です。使い放題サービスご利用時の料金詳細は裏面をご覧ください。

NOMA eラーニング

検索



# コースラインナップ

eラーニングコースは随時追加予定！

コース名	学習可能期間(日)	学習時間目安(分)	価格 / 1 ID (税込)
社会人基礎力コース	30日間	90分	¥ 3,300
働き方時代のタイムマネジメント	30日間	120分	
異文化/多文化おもてなし	30日間	120分	
クリエイティブ・シンキング	30日間	60分	
よく分かるExcel 2016 (HTML5)	30日間	300分	
よく分かるWord 2016 (HTML5)	30日間	300分	
よく分かるPowerPoint 2016 (HTML5)	30日間	300分	¥ 2,750
公共団体用 人事評価・被評価者向け	30日間	120分	
人事評価・一次/二次評価者向け	各30日間	150分/90分	
公務員倫理/コンプライアンス	30日間	90分	
地方公共団体に求められる内部統制	30日間	70分	
公文書管理基礎	30日間	60分	

最新のラインナップは公式HPをご覧ください！  
お得なパッケージ販売も行っております。



## 学習者にも,管理者にも 便利な機能を数多く用意

<b>学習者機能</b>		<b>管理者機能</b>	
スマートフォンでの受講	修了証明書の発行	開講/催促等の自動通知	
理解度確認のテスト	パーセントで進捗を管理	成績/修了を一元管理	



# NOMA eラーニングの 使い放題サービス



使い放題サービス 対応コース名	利用期間	データ形式	提供価格 (税込)
メンタルヘルス (セルフケア)	1年	mp4	¥ 330,000-
メンタルヘルス・マネジメント	1年	mp4	¥ 330,000-
ビジネス・ボイス・トレーニング	1年	mp4	¥ 330,000-

### 使い放題サービスに関するFAQ

**Q.使い放題サービスを利用して提供されたデータを修正や他のデータと結合してもいいの？**  
A.NOMA eラーニングの使い放題サービスは利用期間を限定したデータの貸与サービスです。そのため、納品データを改変することは禁じられています。

**Q.使い放題サービスは、何年でも利用可能できるの？最短利用期間は？**  
A.NOMA eラーニングの使い放題サービスは利用期間を年単位としています。そのため、1年が最短利用期間となります。2年以上の利用をご希望の際は、1年目の利用期間終了までに再度お申込みください。

**Q.利用期間が終了した後、提供されたデータをどうすればよいの？**  
A.使い放題サービスをご利用開始後、ご利用期間最終日を迎えたら、納品データを完全削除してください。ご利用期間終了後に納品データを利活用していなくても、保存しているだけで利用規約に抵触します。

**学習推奨環境 (2020年3月時点)**

<p>※HTML5に対応したブラウザを推奨しています。 ※上記の内容はOSのサポート終了、eラーニングシステムの改良などの理由により、予告なく変更される場合があります。あらかじめご了承ください。</p>	<p>【パソコン】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Windows OS : Windows8.1以降 ブラウザ : IE11以降/Chrome/Firefox/Edge各最新版</li> <li>MacOS OS : MacOS X v.10.10以降 ブラウザ : Safari/Chrome/Firefox各最新版</li> </ul>	<p>【スマートフォン】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>iOS (ブラウザ) OS : iOS11以降 ブラウザ : Safari最新版</li> <li>Android (ブラウザ) OS : Android 6.0以降 ブラウザ : Chrome標準版・最新版</li> </ul>
---	--	---